# 想要获取更多资源吗?

**点击上方图片，即可进入修行资料中心，探索浩如烟海的佛经经典、禅修指南、开示讲记以及实修方法等珍贵内容。这里汇集了助您精进修行的各类资源，无论您是初学者还是资深修行者，都能在此找到滋养法身慧命的甘露法雨，开启智慧，增长福德，成就菩提！**

般若波罗蜜多心经非台颂解

# 般若波罗蜜多心经非台颂解二

唐三藏法师玄奘奉诏译
美国万佛圣城宣化上人讲于旧金山佛教讲堂 一九六九年四月二十日至九月十二日

受想行识。亦复如是。舍利子。是诸法空相。不生不灭。不垢不净。不增不减。

受想行识如空色　再呼舍利汝谛听　是诸法空相无性　不生不灭寂然通
不垢不净离污染　不增不减悟玄中　湛然静极超造化　顿觉我法本圆融

前边讲「色不异空，空不异色，色即是空，空即是色。」这个「色」字虽然有种种的色法，但是总括起来不超出三种。这三种就是可对可见色、可对不可见色、不可对不可见色。什么是可对可见色呢？就是可以和你自己成为一个对待法，也可以看得见的。可对不可见色法，对是可以对上，但你看不见它。不可对不可见色，就是对也不可对，见也不可见的这种色。这三种从什么地方分出来呢？就在色、声、香、味、触、法这六尘的境界上来分别。

可对可见色，譬如人、我、他、众生、山河、大地、森罗万象，这些都有形色可对，也有色相、有形质可见，所以叫可对可见色，这属于色法。

那么，还有这个属于色法而可对不可见，对是可以对，但是你看不见它，只能听见，这是什么呢？就是声、香、味、触。这可对，可是你不可见。好像这个声尘，确实有个声尘可以对，音声一响你就可以听见，并且可以对着而生一种分别的识心，分别这个声音是好、是不好。可是你可看不见这个声音，你说这个声音是什么颜色的？是青色的、黄色的、赤色的、还是白色的呢？没有颜色！那个声音是方的？还是圆的呢？还是三角形的呢？还是长形的呢？你也不知道！就是看不见，你看不见它的这种的声尘的体相。这叫可对不可见色。这个声，也属于色尘；在色受想行识这个五蕴里头，它属于色。

那么鼻子嗅香。所以它鼻子一嗅这个香尘，你就可以知道它是香的，可是你看不见这香尘的相貌。香是个什么样子？看不见！是不是就没有呢？不是的。虽然看不见，它还是有，只是它没有形相，所以你视之不见。但是你用鼻子一闻：「啊！这么香呢！」就知道有这么个香尘存在，所以香尘也是可对不可见色。

味，这个味就是：「这个东西好滋味！」好滋味什么样子呀？你看见好滋味那个味没有？也是看不见的，只可以在口里这么咀嚼，用舌头尝一尝，舌头就知道：「啊！这个味道好吃，那个味道不好吃。这个是酸的，那个是甜的；这个是苦的，那个是辣的。」可是酸、甜、苦、辣、咸，这五味有没有一个形色呢？它是什么样子的呢？你看不见的，所以味尘也是可对不可见色。

至于触，身上穿上绸缎的衣服，贴着皮肤很温暖，很滑腻的，很自然就有一种快感、很舒服的。你看一看这个舒服的样子是什么样子？这个触尘是什么样子？看不见的！所以触尘也是可对不可见色。色、声、香、味、触这五尘，在色、受、想、行、识五蕴里都属于色蕴。

色、声、香、味、触这前五尘，或者已经过去，或者没有过去，在你的意识里边都会有一个影子留下来，有个影子。什么影子呢？譬如眼睛看见颜色了，意识里头就知道：「我早先看见红色的。啊！我又看见黄色的，又看见绿色的。」这个色尘过去以后，但是这个影子还会落在你的意识里边。你说没有吧，他又记得这么一回事；你说有吧，这个境界又过去了。这叫前五尘落谢的影子。色尘是这样，声尘、香尘、味尘、触尘也都是这样。虽然事过境迁，可是在意识里边还存留下一个影子，这就叫法尘。这个法尘也属于色法，但它是不可对不可见色。它不可对，一对，它已经过去了；又不可见，见不着。但你若说没有，在意识里边又明明有这么一回事，好像刻的一个板似的，在那儿存住了。虽然存住了，但你没有法子看见它，没有法子听见它，也没有法子找到它的真正相貌，它只是前五尘的印象，落到第六识里边的一些影子，所以它是不可对不可见色。

受想行识如空色。
经文上说：「受想行识，亦复如是。」色蕴是这样，其余的受想行识也是一个样的。受不异空，空不异受，受即是空，空即是受；想不异空，空不异想，想即是空，空即是想；行不异空，

空不异行，行即是空，空即是行；识不异空，空不异识，识即是空，空即是识，就和这个色与空的关系是一样的，所以说「受想行识如空色」。

那么，讲这个色受想行识已经讲了很多次，究竟什么叫色受想行识？色受想行识是从什么地方来的？又到什么地方去呢？我们若能把色受想行识的体弄明白了，就知道它的作用；知道它的作用；知道它的作用，就知道怎么样降伏它。我现在就用很浅显的道理，来讲一讲色受想行识。

一、色。什么叫「色」呢？我们这个身体就属于色法，就是个色，所谓色身。虽然这个色身是有形象的，可是溯本穷源，追求它的根本是空的。怎么说呢？以前讲过好多次，这个身体是四大和合而成的，是由地水火风共同合作成立的一个有限公司。换句话说，这个有限公司是由四种的因缘合成的，由地的坚固缘，火的热缘，水的湿缘，风的动缘，由这四种缘合成一个有形色的身体。这四种的缘若分开，就都各有所还，这个身体就又归于空了，所以说「色不异空，空不异色。」

「色不异空」，是个真空；「空不异色」，是个妙有。真空也就是妙有，妙有也就是真空。不是离开真空而另外有一个妙有，也不是把妙有搬到一边去，才现出一个真空。这个真空就是那个妙有，这个妙有也就是那个真空。这个就是天地没有开辟以前，父母未生以前的本来面目，也就是佛和众生没有分别的那个本体，所以说「色不异空，空不异色」。

二、受。四大和合变出我们这个色身，有形色可见。有了这个身体，它就欢喜享受。受有三种的受，三种受也就是三种苦。这三种受就是苦受、乐受、不苦不乐受。

（一）苦受。你怕苦吗？你越怕苦，苦就越多。那么说：「我不怕苦」，苦就少了吗？虽然苦没有少，可是苦会没有的，因为你不怕苦，就根本没有苦嘛！你若怕苦，越怕就越觉得苦，越觉得苦就越苦，甚至觉得自己是这个世界上最苦的人，对所有一切都觉得苦。好像我有一个皈依弟子，他觉得一切都是苦，他讲 lecture
都是讲苦，吃东西也欢喜吃苦的，但是做工就不欢喜做苦的工，欢喜做乐的工。可是世间很少乐的工，乐的工也就是苦的因，结果还是苦。

（二）乐受。乐受就是快乐、享受。觉得有一辆汽车是快乐，但是汽车买了之后，又想要一架飞机，有了飞机又想买一艘汽船，到海上去玩一玩，有了汽船又想坐火箭，到月宫去旅行去。你说这种妄想怎么会停止呢？虽然说享受是快乐，但是把你那个心越撑越大、越撑越大，撑到月宫里头去了。结果，哈！到了月宫，不服水土，就得了病了；得了病，在月宫又没有医生，结果就死在月宫里，做一个月鬼。你说这是乐？是苦？所以乐受也是苦的因。

（三）不苦不乐受。有人说：「我不想吃苦，也不想太快乐，就平平常常过这一生就算了！」不错，你这一生可以说是够本了，广东话叫「够数」。作生意没有赚钱也没有赔钱，本钱是五千万，现在你还有五千万，也没有赚、也没有赊，但是赚一个白忙，这叫够本。你到这个世界上，迷迷糊糊来了，又迷迷糊糊走了，所有的财产也没有处理好，帐目也没有安排好，胡涂来胡涂去，这叫不苦不乐受，但是赚了一个胡涂，没有什么大意思。

三、想。想要享受就不得不打妄想：「我怎么样想法子才能买一辆汽车呢？怎么样子才能买一栋洋房呢？怎么样才能买一艘汽船呢？买一架飞机呢？」想来想去，打妄想打得头发都白了。啊！怎么白的？就是打妄想打的。我以前不是讲过，晚上躺在床上想了千条计，一早又不愿意起身去实行这一千个计划，还是睡觉最好了。这都是妄「想」。

四、行。行也就是去实行去。实行什么呢？实行你的妄想。现在我给你们讲，五蕴就是我们人的身心。我们这个身体就是色蕴，由这个色蕴，然后就有了享受的这种思想，这是受蕴。想享受就要打妄想：「我怎么样才能实践我这个享受？才能达到我的目的？」这是想蕴。想了以后就要去做去，这是行蕴。

五、识。去做去就多少要有点智慧。这个识就是一种小聪明，大约像头发这么多的聪明。小智慧就住小智慧楼，办小智慧事。这小小的智慧在小小的楼里边，会有什么大发展呢？没有什么大发展。小小的公司成不了大事业，所以你要有智慧，才能帮着你实行你的计划。你的计划实行了，才能达到你的妄想；达到你的妄想之后，才能得到享受；得到享受了，才满足你这个身体的需要。这一享受大约有五分钟，因为操劳过度，得了暴血管就死了。这个享受也不久，有什么意思？

这五蕴和合，共同合作来开这么一个公司，这个公司开了又开、开了又开，昨天讲《地藏经》不是说「因曼不断吗？就是说这个五蕴的公司，开了总也不停止，总觉得有这样一个希望。什么希望？今生没有赚钱，等到来生一定会赚多一点。谁不知来生更赊本，就好像赌钱似的，以为是赢钱，结果到那儿一扳 machine
（吃角子老虎），美金就掉到下边去给人家了，没有流出来。本来以为会赢钱，结果输了。我们这个身体也是这样的，也是在赌钱。为什么你要赌钱呢？就因为你没有看破，不知道天地间有这么多微妙不可思议的境界。你不可以这样往前去左一步、右一步地越陷越深，要怎么办呢？要把你这贪心没有了，这就不会赚钱也不会赔钱，你再能守一点本分去修行，这叫返本还原，才可以回家。

前边讲了三种的色法：第一，可对可见色；第二，可对不可见色；第三、不可对不可见色。又有十一种的色法。什么是十一种的色法？就是眼、耳、鼻、舌、身五根的色法，再加上色、声、香、味、触、法，也就是六根所对的六尘，合起来共有十一种。把这十一种的色法分门别类，就归纳出可对可见色、可对不可见色、不可对不可见色这三种的色法，前边也已经讲过了。

前边又说色即是空，现在说受想行识和色蕴一样，也是空的。色蕴是从什么地方来的呢？六根对着六尘就生出六识，就生出一种色蕴。但是六识 -- 见、闻、嗅、尝、觉、知 --
的性是空的。色是由性而显色，性既然是空，色当然也是空的。而且在这个色上就是空的，不要离开这个色才能取空。就拿色和见性来讲，你说是先有色？还是先有见性？若先有色，但没有见，又怎么能显出色呢？若说先有见，那么没有色的时候，这个见性又到什么地方去了呢？没有色，见性也没有用了。所以见性本来就是空的，色也是空的。你不要生一种偏计执性，执着有的就是有的、空的就是空的，这空有本来不二。空有不二就是真空妙有的作用。没有明白佛法的人，见到空就一定是空，见着有就一定是有，他没了解这空有不二的道理，所以就向外驰求、头上安头，跟着妄想跑。因此佛才说这一部《心经》，说这个空有不二的道理，色空不二的妙法。

再呼舍利汝谛听。 再叫一声舍利子，你注意听一听。

是诸法空相无性。
色、受、想、行、识这五蕴法都是空的，它没有自性，当体就是空的。这五蕴的法，是诸法的一个总法。受、想这两蕴，是属于五十一个心所法。所谓「色法十一、心法八，五十一个心所法，二十四个不相应，六个无为成百法。」

色法十一，就是五根对着六尘，五根和六尘都是色法，共是十一种的色法。心法八，心法就是眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识、末那识、阿赖耶识，这是八种心法。五十一个心所法，受、想这两蕴详细分析，就有五十一个心所法。行，就是二十四个不相应法。识，就是前边说的八个心法。那再加上六个无为法，总合起来就成为百法。这百法是天亲、无着两位菩萨整理出来的。弥勒菩萨把释迦牟尼佛所说的一代时教，编成六百六十种法。六百六十种法也太多了，所以后来天亲菩萨和无着菩萨，才把弥勒菩萨的六百六十法，总括成为百法。

不生不灭寂然通。
对于不生不灭这种的理论「寂然通」，寂然就通达无碍了。龙树菩萨有几句偈颂，把生灭法说得很详细。他说：「已生无有生，未生已无生，离已生未生，生时即无生」。怎么叫「已生无有生」呢？它已经生了嘛，既然已经生了，怎么还会有生呢？就拿一棵树来讲，这树已经生出来了，你就不能说它在生了。「未生已无生」，没有生的呢？没有生的，它还没有生嘛，怎么能说它生呢？所以还未生的也没有生。「离已生未生」，离开已生和未生。「生时即无生」，那么生的时候就是没有生，这就好像「过去心不可得、现在心不可得、未来心不可得」一样的道理。

龙树菩萨这首偈颂，把不生不灭的道理，说得很彻底。佛说法有八种相，就是「不生不灭，不常不断，不一不异，不来不去」，龙树菩萨再用这四句偈颂来形容无生。生是这样子了，那么灭呢？也可以这么说：「已灭无有灭」，已经灭了就没有灭了；「未灭已无灭」，还没灭的时候也没有灭；「离已灭未灭，灭时即无灭」。这种理论，我相信一般人不会太明白，所以我总也不讲这种的理论，就是这个道理。不过现在讲到不生不灭了，就要把它讲一讲。

不垢不净离染污。
我们本来的自性是不垢不净的，可是我们一出生做了人，就有了垢、有了净。这种垢净也是不垢不净的，不过我们人有偏计执性，执着这就是污垢的，那就是清净的，有这种执着心，所以变成有垢有净。怎么说是一种执着心呢？就拿这只手来做比喻，有的时候在一种特别的情形之下，你的手会抓到屎粪，或者猪粪、或者人粪，当时觉得很污浊、不洁净了。但是你用水一洗，洗完了认为这只手就干净了。可是若是一个手巾，把它拿来包屎，或者包其它什么不干净的东西，过后无论你用什么肥皂、苏打水洗，洗完了你也觉得它不干净，于是乎就把这条手巾扔了。所以手巾若接近过人粪或者猪粪、狗粪，就是洗过之后，心里也总觉得它不干净；可是对

自己的手，就没有这种的执着，没有说因为它不干净了，就要把它用刀割下来掉了它，不要了。为什么呢？就因为这个东西不能掉，所以心理上就认为它干净了。就是它不洁净，也舍不得把它剁下来掉了它。但若是手巾，就是洗干净了，也不欢喜要了，不愿意再拿着它擦面了。一擦面就想起：「这条手巾包过狗粪，把我的面都擦臭了」，所以就不要它了。这都是一种心理作用。

若没有这种执着心呢？把这种执着心没有了，这就是「不垢不净离染污」。你若是心理上没有执着，就是污浊也没有什么问题的，因为污浊和洁净是一样的。「不垢不净」，这是自性的本体；在事物上虽然是有垢有净，但你若能从中会得这个不垢不净的道理，你的心理不为垢净所转变，这就合乎你自性了。你若能达到这种程度，就可以「与天地合其德」，你的德行就和天地一样。「与日月合其明」，你的光明，也能和日月一样光亮。佛为什么可以入百千万日呢？就因为他会得不垢不净这种的道理。你能会得这种天然的、不垢不净的道理，就和春夏秋冬也都变成一个了，「与四时合序」，和春夏秋冬四时的时序都相合了。你和鬼神也可以合其吉凶。为什么你还不能这样呢？就因为你还有执着心，有偏计执性。没有了偏计执性，你就会返本还原，离开这个染污了。

不增不减悟玄中。
你若能悟得这个自性是也不增也不减了，你就了悟最微妙的中道理体了。方才讲龙树菩萨所说的无生的道理，提到佛在说方等法门的时候，说法有八种相，就是不生不灭、不断不常、不一不异、不来不去。「不生不灭」已经讲过了。

「不断不常」。一般的人不是执断就是执常，断就是断灭，常就是永远存在的，这是外道的理论。外道不是执着断见，就是执着常见；佛说法是不断不常的。就拿我们这个人来讲，你说他断，我们这个人死了就没有了吗？我们现在人吃的这个米，还是古人所吃的米。古人吃这个米，我们现在也吃这个米，这是不断。你说他不断，那就是常了。若说他是常的，现在的人怎么见不着古人呢？没见着古人就不是常；我们现在还吃古人所吃的东西，这又是常。所以佛说法说的是不断不常，不要执着断见，也不要执着常见，要合乎中道，所以说「悟玄中」。

「不一不异」。「不一」就不是一样；「不异」就不是两样。「不一」是没有相同相，「不异」是没有差别相。就拿我们这个身体来讲，这个身体不是单单由一种的东西组织起来的，是由很多不同的部份组织成这么一个身体，这叫「不一」，不是由一种东西组织起来的。但这个身体总而言之就是一个身体，没有什么其它的分别，这是「不异」。这种道理说起来是很复杂的，我们每一次少少说一点，说多几次才能了解。

「不来不去」。如来是无所从来也无所去；不要说如来，就是我们这个人，也是不来不去。说是来，我们人从什么地方来的？你不知道。说是去，死了到什么地方去？你也不知道。所以说「不来不去」，无所从来无所去。

讲到不增不减这个道理，我想起中国有一句话，对这一句经很有帮助的。这句话是怎么样说的呢？说「无情岁月增中减，有味佛法苦后甜」，岁月是无情的，一点人情都不讲的；它虽然是在增加，可是也就是减少。这又怎么样讲呢？不是说不增不减，怎么又有增有减了呢？有增有减，也就是不增不减。岁月无情，你叫它不要走，就停留在这个地方，多陪你一点时间，不可能的。「今天」是无论你如何留也留不住的。你想叫它不走，除非你能把太阳制住，叫它不动。现在科学虽然进步，也还没有办法叫太阳不动弹，所以它是无情的。

「增中减」，如果说我今年六十岁，明年就六十一岁了，在寿命上好像是增加了一岁，可是你若往死的那个年岁去计算，就是减了一年活命的时间，譬如我一百岁应该死，现在活了六十岁，就还有四十年可活，明年六十一岁，就剩下三十九年可活了，这是减少了。所以这一边增，那一边就减，这是增中减。那么减中也就是增，你若真明白这个道理，根本就没有增也没有减。所以我在教你们中文的时候说过，你若没有一个老的心，就永远都是年轻的。

「有味佛法苦后甜」，佛法是最有滋味的。你学一点，就多明白一点。我昨天讲开悟有小悟、中悟、大悟。小悟，多少谓之小呢？像临虚尘那么小，那么多，在你八识田里已经开悟了，你自己还不知道。中悟，你觉得明白多一点道理了，原来不增不减是这样子，不生不灭、不垢不净有这么多的意思。明白一些道理，这叫中悟。大悟，你把生死了了，怎么样来的知道了，怎么样去的也知道了；怎么叫增，怎么叫减，怎么叫不增不减、不生不灭的道理也都完全了解了，这叫大悟。有味佛法是苦后甜，你一定要先耐一点苦，不是学三天半连五天都不够，就说我学够了。你一定要把你的忍耐性放下去，无论怎么样困苦艰难都要学。昨天我不是对你们讲，为什么天天到了教你们中文的时候，我一定要教你们中文，到讲经的时候我就讲经，除非有特别情形，否则我绝对不会懒惰的。因为什么呢？就是要你们认真去修行，才能得到这其中的滋味。「苦后甜」，你必须要先吃苦，然后才会甜！所以大家学佛法不要怕苦，越苦越好。要打起精神来，立定志向，向前勇猛精进。不怕苦，不怕难，才能学佛法。

湛然静极超造化。
「湛然」，就是很清净的样子。「静极」，静到极点了。「超造化」，超出天地造化的这种功能。

顿觉我法本圆融。
你若能明白以上所说的这种种的道理，即刻你就会觉查到，我和这个法本来是圆融无碍，没有分别的，是一个的，无二无别的。

是故空中无色。无受想行识。无眼耳鼻舌身意。无色声香味触法。无眼界。乃至无意识界。

是故空中无色相　受想行识亦亡繘　六根六尘并六识　三心三止透三关

白牛大车辚辚转　黄脸小儿跳跳钻　若问个中何旨趣　前三三接后三三

「是故空中无色」，这是接着前边那一段经文说的。前边说不生不灭、不垢不净、不增不减，因为这样所以真空里头没有色。「无受想行识」，也没有受想行识，受想行识的本体也是空的。「无眼耳鼻舌身意」，六根也没有了。「无色声香味触法」，六尘也没有了。「无眼界，乃至无意识界」，六识也都空了。《心经》就是谈空的，谈般若真空。般若真空就是妙有，妙有非有也就是真空，所以说「真空不碍妙有，妙有不碍真空。」真空也就是妙有，妙有也就是真空，所以前边经文才说：「色不异空，空不异色。」色、受、想、行、识五蕴的法都空了。

这五蕴法是法的一个总相，其余的六根、六尘、六识，是法的别相。这个总相既然空了，别相也就不会有，所以才说「无眼耳鼻舌身意，无色声香味触法，无眼界，乃至无意识界。」六根又叫六入；六根加上六尘，叫十二处；六根六尘加上六识，这叫十八界。十八界都是空的，都是没有的。既然没有，为什么又说出这种法来了呢？这种法在凡夫上是有的，对证果的圣人来讲就没有了。所以偈颂说：

是故空中无色相。 因为前边所说的这些道理，所以空里头就没有色。

受想行识亦亡繘。 受想行识也没有了。

六根六尘并六识。
六根就是眼耳鼻舌身意，六尘是对着六根所显出来的色声香味触法。根是以生长为意；尘是以染污为意。六根对着六尘，在心中生出一种分别，而产生眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识，这叫六识。六根、六尘、六识合起来叫十八界。

三心三止透三关。
三心就是过去的心、现在的心、未来的心。过去心要止，现在心也要止，未来心也要止，三心都不要有，所以说：「过去心不可得，现在心不可得未来心不可得。」这三心了不可得。「透三关」，过去心不起，现在心不生，未来心没有，那也就是不思善不思恶的时候。你既然三心都没有了，怎么还会想善想恶呢？所以这也就是在你用功修行，得到禅悦为食、法喜充满的时候。这个正在静坐的时候，你可以开你的初关、中关、上关。初关又叫尾闾关，中关又叫夹脊关，上关又叫玉枕关，又叫生死牢关。初关、二关容易过、容易破，到第三关就有一点困难。过了这三关，你若再向前继续的修行，会有什么境界呢？，就会：

白牛大车辚辚转。
「白牛大车」，《法华经》上说是「大白牛车」，也就是佛乘。「唯一佛乘，更无余乘」，就是成佛才能行这一条道路，才能坐这个大车，你不成佛，就坐不了这个大车。这是说我们人用功用得能逆转法轮，教化众生。为什么说是白牛大车，而不说黑牛大车、黄牛大车，或者花牛大车呢？因为这个白牛就比方我们的自性，是没有染污的。没有染污，就能行大乘法。

「辚辚转」，这个大乘的白牛车走起路来，车轮就辚辚地响。在这个时候，修道的人就会有一种感觉。感觉什么呢？感觉好像喝醉酒似的，又好像睡觉或作梦似的，也不知道究竟是真是假、是虚是实。四肢非常的软，手也没有力量，脚也没有力量，就像泥滩似的，什么也不愿意做。这个时候，无论你打坐或者不打坐，心里都常常会跳，这个跳不是心跳，而是脾跳。我们人一走路，觉得心里蹦蹦蹦，就以为是心跳，其实这不是心跳，是脾跳。脾为什么跳？脾这么跳一下，打你的胃，是在帮助胃消化的。所以你跑得快一点，脾就要作工作多一点。

黄脸小儿跳跳钻。
这个「黄脸小儿」是谁呢？是你那个意念，眼耳鼻舌身意的「意」。意藏于脾经，这个脾是黄色的，所以给它取个名叫「黄脸小儿」。「跳跳钻」：它跳来跳去。有些打坐的人，到这个时候就不知道了，「怎么我的心跳起来了呢？是不是得心脏病了？」就生出一种恐惧心。这不需要恐惧，这是修道的一个过程。我们人在惊慌的时候，心就会像兔子似的跳上跳下的。这个「白牛大车」，它转起法轮的时候，这意念里头也就跳起来了，跳得很厉害，就像生恐惧心那样

，这叫「黄脸小儿跳跳钻」。

若问各中何旨趣。 假设你要问这是怎么回事？是个什么道理？是个什么宗旨？什么趋向？

前三三接后三三。
这个时候，前边的三个地方，和后边的三个地方，也就是前边和后边这个生死的路接上了。生的路和死的路是不同的，以前是各走各的，生走生的路，死走死的路。现在生死是一个，生也就是死，死也就是生，也就是「色不异空，空不异色，色即是空，空即是色」，也就是生死不二，没有生也没有死了。可是你要用功，你若不用功，往前走一步就向后退四步，那还是没有用的。所以修道，除非你不修，你若修就要天天往前进步、往前精进；若往后退，一退就前功尽废，以前用的功就都失去了，再想得到，就还得从头再来过。所以修道只可以向前进，不可以往后退。

无无明。亦无无明尽。乃至无老死。亦无老死尽。

无无明尽本性空　妄行了别名色从　六入触受爱取有　来生老死尽相同

万里晴空绝云影　满潭澄水显月明　如人渴饮知冷暖　说食助长总乏功

「无无明，亦无无明尽，乃至无老死，亦无老死尽」，这是说的十二因缘。由这十二种的缘作为助缘，帮助人生了死、死了生。十二因缘是圆觉乘修的。圆觉由修这十二种的因缘法，而明白人生的道理，开悟证得辟支佛果，这叫中乘。声闻是小乘，辟支佛是中乘，菩萨是大乘。

无无明尽本性空。
十二因缘说的是：无明缘行，行缘识，识缘名色，名色缘六入，六入缘触，触缘受，受缘爱，爱缘取，取缘有，有缘生，生缘老死。什么是「无明」？「无明」就是不明白。不明白又是什么呢？就是俗话所说的胡涂。胡涂就是不懂道理，糊胡涂涂的。因为糊胡涂涂的时候不明白，就做出胡涂的行为，就有妄行了。什么叫「妄行」呢？「妄行」就是不应该做的而去做。有了妄行，就有一种虚妄的认识，「识」就是一种认识。有了虚妄的认识，就有一种胡涂的名色。有胡涂的名色，就有一种胡涂的入；人有六根，所以就有六入。有胡涂的入，就有一种胡涂的触、接触。有胡涂的接触，就想要有一种胡涂的享受。有了胡涂的享受，就有了胡涂的爱。有了胡涂的爱，就有一种胡涂的求取。有了胡涂的求取，就想有一种胡涂的得、胡涂的有，有也就是得。有了胡涂的得，就有了来生。有了来生，就有了老死。

这一些个因缘，都是开始于这个「胡涂」。开始是胡涂，所以结果也胡涂；这一生糊胡涂涂的，又有一个来生，来生还是胡涂。十二因缘最初就是个胡涂，所以十二因缘就是个胡涂因缘。胡涂因缘，就是凡夫所不能明白的这种因缘。这十二因缘就是说的，我们人怎么样受生、怎么样死的这个道理。人的欲念，食欲或者色欲，是从什么地方生出来的呢？都是从这「无明」生出来的，「无明」就是胡涂的一个别名。无明生出来了，就想要去做去。因为无明，就有男女的性行为。这个性行为就是由胡涂而发生，然后就有这种胡涂的行为。有胡涂的行为，然后就生出来一种胡涂的认识、胡涂的分别。这种识也就是中阴身，在男女有性行为的时候，这中阴身离得千里万里，都看得到这个地方有一线很小、很小的光明，它和这个父母有眷属的因缘，就看得见这个亮光，就到那儿去投胎去，这个识就投胎了。

投胎，这就有了名色。色蕴就叫「色」，「名」就是受想行识四蕴。受想行识这四蕴，在母腹里头只有这么个名称，还没有真实的成就。等到出生，名色具足，就有六入了。六入就是六根对外境生出见性、闻性、嗅性、尝性、觉性、知性这六种性，这叫六入。由这种六入，这个小孩子就有了一种触觉，所以说六入缘触。有了触觉，这个小孩子就有一种领受的感觉。有了领受，就生出一种爱心来。生出爱心，然后就想要求取，求取这种的所爱，所以爱缘取。因为求取，所以就想要占有、想要得着。因为想要得着，所以就又有了来生。有了来生，就又有老死。这就是十二因缘的流转门。

如果无明没有了呢？这行也没有了。无明灭则行灭，行灭则识灭，识也没有了。识灭名色也灭了，名色灭六入也灭了，六入灭触也灭了，触灭受也灭了，受灭爱也灭了，爱灭取也灭了，取灭有也灭了，有灭生老死都灭了。这是十二因缘的还灭门。所以才说「无无明尽本性空」，本性空了，没有无明了。

妄行了别名色从。 行是个妄行，识是个了别。有了识之后就有名色。

六入触受爱取有。
名色之后就有六入，六入之后就有触，触然后有受，受就有爱，爱就有取，取就有有。

来生老死尽相同。
有又有来生，来生又有老死，所以说「六入触受爱取有，来生老死尽相同」。

万里晴空绝云影。
这一连串的关系若都没有了，就好像万里晴空一样，「绝云影」，什么云彩的影子也没有了。

满潭澄水显月明。 又好像水清月现，水清了，月亮在水面上现出来。

如人渴饮知冷暖。
你若能了悟这十二因缘的法，那时候就好像人喝水一样，这水是热的、是冷的，你自己知道。

说食助长总乏功。
如果你自己不去实实在在修行，来参悟、了悟这十二因缘，就光说十二因缘空了、空了、空了，那是没有用的。因为你光说空，没有体会到它的意思，没有真正证得这种空理，就好像《楞严经》上说的：譬如说食，终不能饱。比方你光在嘴上数说食物的名字，而没有真的吃进肚里，你就是再多说几天，也不会饱的。

「助长」，孟子说：「宋人有闵其苗之不长而揠之者。」宋国有一个人，宋国的人最愚痴，所以在当时若是提到愚痴的人，就说好像宋国的人一样。这个人愚痴到什么程度呢？他可怜自己所种的那个庄稼不长，他说：「哎呀！我这个苗怎么长得这么慢！」他就帮着它长。怎么帮着它长呢？他把每一株苗都从土里拔高了一、两寸，说：「你看，一天它就长了两寸。」「茫茫然归」，就这么糊里胡涂、迷迷茫茫，累得很疲倦的、辛辛苦苦的那个样子走回家，走得气喘吁吁：「哎呀！哎呀！哎呀！我太辛苦了，太辛苦了。」「谓其人曰」，就对他家里的人说「今日病矣！」说：「我今天病啰，累坏了！我作了很多任务！」「予助苗长矣」，我帮着这个苗往上长。「其子趋而往视之」，他的儿子说：「喔！我这个父亲怎么这么大的本领，怎么这么有神通，可以帮着苗长，天地也只能让苗一天、一天的慢慢地长，不能说帮着它长，他念的是什么咒，能帮着苗长起来？」就赶快跑到田里去看，「苗则槁矣！」哎！那苗都干了、死了。

这个就是说修道不要老是想：「我开悟！我开悟！我开悟！怎么我还不开悟？我要怎么样才开悟？这样子不开悟，那样子也不开悟。往前行几步也不开悟，退后几步也不开悟。往上跳几跳也不开悟，坐那儿一个钟头也没开悟，到底怎么开悟呢？」你有这个心，那永远都不会开悟。为什么呢？你这个要开悟的心，把你那开悟给压住了，就好像宋人帮着苗长是一样的。所以说「说食助长总乏功」，总是没有功的，要你自己平心静气，认真脚踏实地去修行，不要老想着：「我明天会不会开悟？我后天会不会开悟？我到底什么时候开悟？」不要存这个心。你一存这个心，就是个妄想心了。你有了妄想心，就把那开悟吓跑了；那开悟就怕妄想，一有了妄想，它就跑了。为什么你心跳呢？就是怕你那个妄想，也就是怕开悟，你这一要开悟，「啊！不得了了，他要开悟了。」，所以心就跳起来了。无形中，你那业障也害怕了：「喔，他若开悟了，我怎么办呢？」它没有办法了。

无苦集灭道

诸苦逼迫各相攻　聚集招感自不同　惟灭可证究竟乐　是道应修悟法空

三转四谛法轮运　七觉八正意念勤　一旦贯通成圣果　偏真有余乃化城

苦、集、灭、道，这四谛法是声闻人所修的。何以谓之「声闻」？「声闻」是闻佛声音而悟道，所以谓之声闻。这一类的众生，是佛最初所化的小乘的机缘。在释迦牟尼佛最初成佛，就说《华严经》，二乘有眼不见、有耳不闻。为什么？因为这一种的法太妙了，太高了，也太大了！因为太妙，所以二乘人根本就不明白这种的妙法，所以他就不知道了，所谓「不可思议」。

这个时候，释迦牟尼佛现的是千丈卢舍那身，二乘人就等于小孩子一样，因为佛身太高，所以他也就看不见了。所谓

仰之弥高，钻之弥坚；
瞻之在前，乎焉在后。

「仰之弥高」啊！这么仰起头看，看不见它高到什么地方。「钻之弥坚」，用钻子钻，想把它钻出窟窿来，它还是很坚固。「瞻之在前，乎焉在后」，看着它就在前边，忽然间又跑到后边去。好像释迦牟尼佛放光，往左边放，阿难就往左看，往右边放，阿难就往右边望，这就叫「

瞻之在前，乎焉在后」。因为这个法是不可思议的，二乘人没有法子照顾得来，没有法子完全懂，所以有耳也不闻圆顿教，因为太深了，所以也就不明白了。于是乎，佛就隐大示小，现老比丘相，一丈六尺高，来说四谛法。

四谛法就是苦集灭道。佛曾三转四谛法轮。第一次转叫示转，第二次叫劝转，劝你学这个法。第三次叫证转。这个「转」是以运转为意，就好像六道轮回，转过来转过去这么转。

佛在第一次示转说：「此是苦，逼迫性；此是集，招感性；此是灭，可证性；可此是道，可修性。」告诉你了，这苦是个逼迫性，这叫示转。

在第二次劝转说：「此是苦，汝应知；此是集，汝应断；此是灭，汝应证；此是道，汝应修。」说你应该去做去，这叫劝转。

在第三次证转说：「此是苦，汝应知；我已知，不复更知。」这个苦，你应该知道，我是已经知道了，不需要头上安头再知道了。「此是集，汝应断；我已断，不复更断。」我叫你断，那么我自己断了没断？我已经断了，不需要再断，现在就等着你断哩！「此是灭，汝应证；吾已证，不复更证。」我已经证得这个灭，证得涅盘的快乐了，不需要再证，现在就等着你证了。「此是道，汝应修；我已修，不复更修。」这个道我已经修了，不需要再修。证转就证明他自己得到了，所以才叫你去修去；如果他自己没有得到，就不会叫你去修去。

诸苦逼迫各相攻。
四谛法的第一是苦谛。你说这苦是真的是假的呢？「谛」就是真的，苦是真的，真苦。好像我的一位弟子说：「你这个客尘快走吧！快走吧！我太苦了！你如果不走啊，我真太苦了。」真是这么一回事，这叫现身说法。客尘若不去就会苦，客尘去了，苦就会减少了。你说这个事奇怪不奇怪？

这个苦有「三苦」：苦苦、坏苦、行苦。又有「八苦」：生苦、老苦、病苦、死苦，这四种苦啊，是在本身生出来的；外边的境界又有四苦，就是爱别离苦、怨憎会苦、求不得苦、五阴炽盛苦。还有无量诸苦。这个苦谛呀，是很多。所以呀，这苦把人压迫得透不过气来，讨不过气来，几几乎乎这个气都要被这个苦给压断了，受不了了！「哎呀！客尘哪！你快去了，快走了，我太苦啰！」这个苦谛，前边讲过很多，不再详细讲了。

「诸苦逼迫各相攻」：这所有的一切苦，这「诸苦」就是三苦、八苦、无量诸苦，这所以叫「诸苦逼迫」。这个逼迫呀，就压迫得你透不过气来，都来攻击你，都来和你好像作战似的，这客尘也来，是什么都来呀！啊，七拼八凑的。这外边的六识，又有六尘，这种种的境界来向你这儿进攻，所以叫「诸苦逼迫各相攻」，每一种苦都攻得你苦得苦上加苦。

聚集招感自不同。
「聚集」，就是聚合到一起，也就是「集」谛。什么聚合到一起呢？烦恼。这烦恼啊，比客尘又厉害了。那个客尘，仅仅让你在形式上受一点刺激；这个烦恼，简直就被这个客尘攻到里边来了，攻到里边，生了烦恼了，所以这个烦恼比那客尘更厉害。

烦恼是怎么有的呢？就是这个主人哪，这个主尘也摇动了；本来是个主人来的，但是现在被摇动了。被什么摇动呢？被那个客尘摇动。被摇动得也就不知道自己是主人，就发起脾气来了，就有了烦恼了。你说这是不是比那客尘厉害呀？那客尘，你还可以说：「客尘呀！你快一点走了吧！你若不走，我太苦了！」可以把它推到一边去。这个主人你说你往什么地方推？你推到哪个地方去？推不出去，它已经到你的家里了，所以这是很厉害的。

这个烦恼有多少啊？我最不愿意讲这个烦恼，为什么呢？因为我一讲，怕你们烦恼就多了。没有讲的时候，你不知道有多少，还可以不清楚，随便起一个烦恼就算了，不知不觉就过去了。我若讲明白了，你每起一个烦恼，就说「这个是个什么烦恼？喔！这个是这个。」这是烦恼上又加上一个烦恼，所以我讲了这么久的经，我不讲有多少烦恼。有人说：「我听说你讲过了呀！」什么时候讲过的？「你不是说有八万四千烦恼吗？」不错的，我讲过有八万四千烦恼，不过八万四千烦恼那太多了，我没有单单提出某一个烦恼叫什么名字。现在，我想把这个烦恼的名字告诉告诉你们，你们知道它的名字，再要生烦恼就比以前还更容易了。所以以前我不讲，就是怕你们容易生烦恼。今天应该讲了，因为时机到了，机缘成熟了。今天就是讲多烦恼的一个日子，因为今天我有烦恼。为什么今天我有烦恼呢？哈！这个我怎么能告诉你呢？我的烦恼就是我的烦恼，不能对你讲的。不过我要讲讲这个多的烦恼，多到多少呢？二十个。

这二十个烦恼叫随烦恼。二十个烦恼里头，又分为小烦恼、中烦恼、大烦恼。小烦恼有多少？

有十个。中烦恼有多少？有两个。大烦恼有多少？有八个。小中大合起来就是二十个烦恼。你要多少个烦恼？你要多少，我给你多少。你要一个就给你一个，你要十个就给你十个，你要十五个给十五个，二十个全给你也可以的。

什么叫小烦恼？我本来可以形容出小的烦恼是什么样子，但这要很多时间，并且我若真要形容这个烦恼是什么样的，我就就要先打你们一顿，这就是烦恼，打人就是烦恼。头一个烦恼是「忿」，忿就是忿忿不平的，「你真是混帐，可恶到极点了！」你说这是烦恼不是烦恼？你欢喜这个不欢喜？欢喜就拿去，我不欢喜，所以我就想把这个烦恼送给人，有人接受吗？没有人接受，我就等着慢慢再给人。这第一个是忿。

第二个烦恼是「恨」，「我恨你，我恨透了你了。」为什么我恨透了你了？怎么叫一个「恨」呢？恨就是爱的反面。为什么你要恨这个人呢？就因为爱这个人爱不成功了，所以就要恨。我有一个弟子，她有一个男朋友。这个男朋友一听说她要出家，就恨起来了，在电话上就说：「我恨你！」把这个徒弟吓得「I feel terrible.」

第三个是什么呢？第三个更厉害了，不单恨，还恼了，生了烦恼了，第三个就是「恼」。苦恼也是这个恼，烦恼也是这个恼，恼怒也是这个恼。无论是苦恼也好、烦恼也好，恼怒也好，都是不自在。这个恼是很不自在的。怎么叫恼呢？恼者，脑也。什么叫「脑」呢？就是头。你这一恼，唉呀！头也痛了，眼睛也发火了，这个头就不知道有多大了。这都是恼出来的，越恼头就越大，恼到极点，这个头一直大大大，大到极点就生脑溢血，血就流出来，死了。也就是因为恼，所以才会有脑溢血病。这个脑子的烦恼，有人欢喜吗？有人欢喜我现在就做布施，这二十个烦恼我今天要做布施用，布施给人烦恼。

第四个是什么？第四个烦恼是「覆」，覆藏。「覆」就是盖覆、遮盖住了。这个覆比忿、恨、恼更厉害。忿、恨、恼是发到外面去。这个「覆」是不叫人知道，是把它圈到自己心里边，盖上它，不欢喜人知道，这叫覆藏。这覆藏啊，对自己很受伤的。伤什么呢？一覆就生胃病。这个毛病美国人很少，中国人尤其出家人很多。为什么很多呢？就因为它有个覆，都把烦恼包藏在里边，不叫人知道。明明他有烦恼，他把它藏到里边盖住不露出来，在里边憋着憋着，就憋出胃病了。一生胃病，就常常「呃！呃！呃！」，就生这种病了。有这种病的人，你就知道他有这一种覆藏的烦恼。你说我讲这个怎么样啊？这是最正确的一种讲法。我这是设身处地的来告诉你们这种烦恼。

第五个是什么呢？第五个「诳」。这个覆，他不叫人知道，外边也没有人问他，它总在里边圈着，还不要紧。这个诳，也就是妄语。本来他生了烦恼了，这时候有人问他：「你为什么生烦恼？」「没有呀！我没有生烦恼呀！谁生烦恼了？」还反问你，谁生烦恼了！他自己里边这无名火把天都拱破了，你问他，他不但说没有，还反问谁生烦恼，这是打妄语。所以呀，我因为不愿意给你们讲，也就怕你们到那时候会打妄语，我如果一问，「你发什么脾气？」「没有啊！我没有发脾气啊！」会先有这个覆藏，而后就打妄语了。我如果不讲呢，你们不懂这个方法，也就免得打妄语了。

第六个是「谄」。谄就是谄媚。怎么叫谄媚呢？谄媚于人就是明明心里不欢喜这个人，见着他还要给他讲好话，现在流行话就叫「拍马」。就像穷人见到有钱人：「啊！张先生，您到什么地方去呀？」，总是谄媚的样子，那种邪奸谄笑就是谄。

第七个小烦恼是什么呢？就「骄」，骄傲。「哼！我睬都不睬你，你有钱是你的事，关我什么事！」「你看我多大！这个世界我是最第一了！啊！我这个身体比须弥山还大，我为什么要对你客气呢？」这个骄傲，以为自己的身体大过须弥山。前一个是谄，这个他不谄，他就「哦！你好给人家拍马，我才不睬人哩！」变成个骄了。

那么第八个是个什么呢？变成一个「害」，就是伤害。「你有势力，你有钱，哈！我一刀把你杀了，我看你再能有什么用！」他并不是实实在在去做伤害人的事情，只是这样想，在心里想要伤害人。

第九个是什么呢？这第九个我以前没有做布施，但你们已经早都有了，不知道是从什么地方偷来的。它是什么呢？就是「妒忌」。这个妒忌我以前所以没有讲，就因为我知道很多人都有，你也妒忌他，他也妒忌你，互相妒忌。可是，你不知道这个妒忌是从什么地方来，所以我说你是偷来的。因为你不知道，来路不明；来路不明就是偷来的嘛！以前你不知道你这个妒忌是从什么地方来的，现在我告诉你，你就知道了。这是二十个随烦恼里，十种小随烦恼中的第九个烦恼。

第十个，差不多的人会有，差不多的人会没有，这就是「悭贪」的「悭」。什么叫悭贪？就是舍不得，不肯布施。有钱了，拿一个铜板在手里用力地攥、攥、攥、攥……，啊！把铜板攥得都变成水了！说：「喔！我的铜板怎么没有了？我也没用啊，怎么没有了呢？」原来变成水了。这是第十个小随烦恼。

二十个随烦恼已经讲完了十个小随，还有两个中随、八个大随。随就是跟随的随，跟随谁呢？跟随你，也跟随我。你有烦恼，就跟你去了；我有烦恼，就跟我来了；那么他有烦恼，就跟他去了。

这两个中随烦恼是什么呢？就是「无惭」、「无愧」，不知道惭愧。「惭」字是竖心边，加一个斩首的「斩」，也就是斩断烦恼的「斩」，是个杀的意思。这种烦恼，就是你做错事了，而还不认为是错。譬如你杀了人了，本来是犯法的，你自己却觉得这是你应当杀的，不犯法。乃至于杀众生，那更不用说了，自己就不知道改悔。你心里所应该断的烦恼，你不去断它，这也叫无惭；也就是你心里有一种杀心，你不去改过去，这也叫无惭。

无惭在中文讲就是不知道羞耻。什么叫羞耻呢？羞，就是不能见人了。不知羞耻，就是你做的事情很不光明正大，见不了人了，但是你不以为这是不对，还认为「这有什么关系，他也一样做错事嘛！」自己给自己讲道理，自己给自己做辩护律师，说自己怎么样、怎么样有道理，还理直气壮的认为自己的理论非常正确。那么这就叫无惭无愧。

「愧」，这愧是心字边加一个鬼神的「鬼」字，就是说你心里不光明，可是你还认为是对的，这就叫无愧。愧就是愧疚、内疚。内疚就是心里有一种很抱歉的感觉，好像很对不起人似的。无愧就是很对不起人，可是他也不说「I am sorry
」，还觉得自己没有对不起人。「无惭」、「无愧」这是两个中烦恼。

再有八个大随烦恼。第一个大随烦恼就是「不信」。你想不到「不信」是一个烦恼吧？你讲什么他也不相信，你讲对的他不相信，你讲不对的他更不相信；你讲得有道理他也不信，你讲得没有道理他更不信；你讲多一点他也不信，讲少一点他也不信；你讲有他也不信，讲无他也不信；讲空他也不信，讲不空他也不信。无论讲什么他都不相信；你说得天花乱坠、地涌金莲，他也好像没听见似的。总而言之，他的这个宗旨就是不信。这是第一个大随烦恼。

第二个是什么呢？第二个大随烦恼就是「懈怠」。人人都想不到这个懈怠是个大随烦恼。什么叫懈怠？「懈怠」就是懒惰。懒惰就是不勤学法门，无论做什么他都懒惰，甚至吃饭他都懒得吃，吃一口要等五分钟，再吃一口再等五分钟；睡觉他也懒得睡，干什么他就不懒惰呢？中国那个打麻雀；打麻雀，就是那麻将，就是玩那种牌。几个人坐在那个地方打麻将，那个时候他就有精神，不懒惰、没有懈怠了。他这种的懈怠，在法上也懈怠，在修行上也懈怠。他不单自己懈怠，还要影响其它的人也懈怠，不单要影响其它的人懈怠，他根本就不愿意任何人去做什么事情。好像这儿有一个人，他睡觉睡到八点钟，为什么呢？就因为旁人起身起得早，所以他要替旁人来睡觉，这就是一种懈怠。他这种懈怠就是有一种烦恼心了，有什么烦恼？「你们这些人这么修行，我就不修行，把你们影响得也不修行了，你们就勤力两天，连三天都不到，你们就也懒惰了。」他想用他这个懈怠，来影响其它的人随着也懈怠，所以这就叫随烦恼，随着人家而生的烦恼。

第三个大随烦恼叫「放逸」，也叫放荡。什么叫放逸？「放」就是放开，「逸」就是散漫。散漫、放逸也就是不守规矩了，不愿意守规矩。他不单自己不守规矩，而且也希望人人都不守规矩；譬如他自己欢喜喝酒，他想把一切的人也都拖到酒海里头去，用酒把他泡起来。他自己欢喜什么事情，就把一切人都拖到那里边去。他欢喜跳舞，就把一切人都拉到跳舞厅去；他欢喜看电影，就把所有他认识的人都拖到电影院里去；他欢喜下地狱，就把一切的人也都拖得下地狱里去。他欢喜做饿鬼，就说：「饿鬼是最好的，你快来、快来啦！」把他所有的亲戚朋友都拖到饿鬼道里边去了。他欢喜做畜生，就说：「我做人做够了，还是做狗最好。你看那狗不需要做工，就有人给牠东西吃，又有人来保护牠，这多好啊！」就去做狗去了。不单他自己做狗去，把亲戚朋友也都拖到狗道里头去了。这个放逸是这样子的。

第四个是什么呢？这回都到每一个人的身上去了，是什么呢？昏沉！什么叫昏沉？你看他听经，听着听着，头就垂下去了。打坐也是这样，他自己还以为这是入了定了，其实这是昏沉。自己还说：「我听经听得清清楚楚的，但是这个头大了起来，想和脚去做朋友，去接近这个脚了。」这都是昏沉。昏沉就是你无论做什么事情，都打不起精神来，就是想睡觉，睡又没有睡着，听经又听不太清楚，听人家说「如是我闻」，「唉！我有没有闻？」这就叫昏沉。

第五个叫什么？叫掉举。「掉」就把它掉到一边去，「举」就举起来。这个是什么意思呢？这个掉举呀，譬如你这儿正在听经，不知怎么的这个头自己就摇动了，也不知谁叫它摇动的。你自己本来也不想摇动这个头，好像阿难他是要看佛放的光才左右摇动他的头，你这儿也没有光，它自己就这么摇动起来了，这叫掉举。还有，心里头这个烦恼总也掉不了，总一直往上冒出来，心里不安乐，「这个怎么好？听这个经没什么意思，我就打坐吧！」心里不安乐，坐在这个地方总觉得屁股好像坐在针上似的，甚至比坐在针上还痛，这都叫掉举。你看！所以我不讲，你们都不知道这些是毛病啊！「这原来都是在八个大烦恼之中的其中之一呀！」你若常常这样就会生出烦恼来，心里就不安乐。你说这个掉举怎么办？你掉不掉？你还举不举？你若不掉，它就举，不举它就掉，所以这掉举也是烦恼之一。

第六是什么呢？第六叫失念。「失」就是失去了、丢了；「失念」就是把念失了。有人说：「失念，没有妄想了，那不是最好啦！这怎么叫烦恼？」这个失念是失去正念。譬如你念佛，「南无阿弥陀佛、南无阿弥陀佛、南无阿弥陀佛……」念了三句就停了、忘了，不记得念了。你想念〈楞严咒〉，「妙湛总持不动尊，首楞严王世稀有，销我亿劫颠倒想，啊！还什么来着？」这念念，大家都停住了，也不知道念到什么地方了。这是什么呢？就是失念，把你念经、念咒那个念失去了。并不是大家都不出声，就都入了定了、入了无声三昧了，不是的。现在你们懂了吧！

第七叫不正知。不正知就是邪知邪见、没有正知正见。对的他说不对，不对的他说对；黑的他说是白的，白的他说是黑的；好的他说是坏的，坏的他说是好的。好像我听见一个弟子讲，说是多吃东西，吃得多一点那叫最难行的苦行，所以他们就左一下右一下，不要命那样拼命地吃，说这是行苦行，这就叫不正知。他以前那么讲，我都不去理他，也不去管他。你苦行就苦行，甜行就甜行，你愿意什么行就什么行，我不管。今天我告诉你，这就叫不正知，不正知就是邪知邪见。

第八是什么呢？第八是散乱。散乱就是没有定力，就是尽往外照，好像那个照相机似的，左有一个相片照进来，右又有一个相片照进来，都是照人家的相片，不往里边照，这是没有定力，所以就有散乱。修禅定就是治散乱的。这是第八个大随烦恼。

上边讲的是二十种随烦恼，大的有八、中的有二、小的有十，合起来是二十个。还有六个根本烦恼，这六个根本烦恼，我相信你们都很熟的，可以说是老朋友了。

第一个就是你的那个「贪」，和我的这个「贪」，和他的那个「贪」。我们这三个贪都是一个样的，三而一、一而三，人虽然不同，但是这个贪是一样的。贪虽然是一样的，但又可以说是不同。怎么不同呢？你那个贪就大一点，我这个贪就小一点；或者你那个贪就少一点，我这个贪就多一点，各人有各人的贪。这个「贪」把我们都给害了，怎么害了呢？你还不知道怎么被它害的。你到现在为什么还没有成佛？为什么你这样的愚痴没有智慧？现在你懂了吗？就是因为这个贪！这个贪就是贪而无厌，什么也不怕多，钱也不怕多、物质也不怕多、垃圾也不怕多，烦恼也不怕多，什么都不怕多，越多越好。所谓「韩信用兵，多多益善」，韩信是汉朝的一个大将军，他用兵是越多越好。越多越好，这就是贪的表现。

第二个就是「瞋」。这个瞋，我每讲一回经，都要把这个「瞋」字详细讲一下。这个「瞋」是什么呢？就是你那个无明，就是你那个像炮冲那样的脾气。像炮冲那还是小的，现在的人发明了原子弹，氢气弹，人的这个无明、这个瞋心，也就有原子弹那么厉害，有氢气弹那么大的威力。这个瞋就是一种脾气，一种最大的火气。

第三根本烦恼就是「痴」。我们为什么尽做错事呢？就因为有这个痴。这个痴，令我们不应该做的事情也去做，不应该学的也要去学。好像现在一般青年人吃迷魂药，这本来是不应该吃的，他就吃了这粒还要吃那粒，吃了那粒又要吃多一粒，他也不知道为什么就要多吃。为什么？就是因为愚痴。这愚痴使他以为这里头别有洞天，以为在吃这个药里头一定会有新的发现；甚至于好像哥伦布发现新大陆似的大发现。他要在这个吃药里头发现新大陆，你说这是不是愚痴？就因为「愚痴」，所以被这个「痴」字支配得颠颠倒倒的。

第四个就是「慢」，就是我慢的「慢」。骄傲、憍慢也是一种烦恼。

第五就是「疑」。疑，就生一种怀疑不信。什么他都疑，疑神疑鬼、疑是疑非、疑己疑人。对自己他也怀疑，对人他也怀疑；这个道理是的，他也怀疑，这个道理不是，他也怀疑。

第六个是什么呢？是邪见。他的知见是不正当，有邪知邪见。这是六根本烦恼。

我今天把烦恼讲完了，我希望我们的烦恼也都完了。不要以为烦恼就是你的亲戚、你的朋友，你应该把它撇掉，不要再帮着烦恼来造罪业。你帮着烦恼，烦恼就帮着你造罪业，罪业就落到你的身上。烦恼它是摩诃萨不管他了，它是不管你受罪不受罪、遭报不遭报的，它先逃之夭夭。你受罪的时候，烦恼就跑了，他也没有烦恼了。你到地狱那时候，就没有烦恼跟着你再起烦恼了。为什么呢？因为那个时候烦恼也 Goodbye 了，跑了。

根本烦恼有六种，随烦恼有二十种，这都是在四谛法里头的集谛里包着。这个集谛里头，就招引出这么多的烦恼来，所以说「此是集，招感性」。招感什么呢？就招感烦恼。有烦恼就令你得不到真正的智慧，你若想得到真正的智慧，就要把烦恼先降伏了。要降伏烦恼，你要先认识它是烦恼，你才能降伏它。你若不认识它是烦恼，你降个什么呢？降哪一个呢？不知道哪一个是烦恼，你怎么降呢？就好像《楞严经》里讲的，你想去杀贼，就必须先要知道这个贼在什么地方，还要认识贼的面貌。你若不认识贼的面貌，你和这个贼对面走过，你还以为他是好朋友哩！为什么呢？因为你不认识他，所以你不知道原来偷你东西，抢劫你珠宝的就是这个贼。烦恼也是这样子的，你若认识什么是烦恼了，就不会再被烦恼的境界所转，这就可以把烦恼降伏了。

惟灭可证究竟乐。
前边已经讲过苦谛，苦有三苦、八苦、无量诸苦。又讲了集谛；六根本烦恼，二十种随烦恼，这是属于集谛。现在讲灭谛，这个「灭」就是不动的意思，也就是如如的意思。证得灭谛，你就得到真正的快乐了，所谓「涅盘四德，常乐我净」，得到这常乐我净，就是证得寂灭的果。可是证得这种果，还是小乘的果，不是大乘的究竟妙果，是阿罗汉所证得的一种偏真的理；他把分段生死断了，但还没有了脱变易生死。

什么是「分段生死」？这个分就是你有你一分、我有我一分，每一个人都有一分，这叫分。段，你有你的身段，我有我的身段，他有他的身段。有的高度有六、七尺，有的四、五尺，又有三、四尺的，所以各人的段落不同，这叫段。又者，由生到死那一天，这叫一个段落。由今天到明天，这也叫一个段落。这是一般凡夫所具的分段生死。二乘人把这个分段生死已经了了，没有了分段生死，证得寂灭的乐了。证得寂灭乐的时候，就把见惑和思惑给破了。

什么又叫「见惑」？见，就是你看见而生出一种贪爱，这叫见惑。你对着这个境界生出一种贪爱心，这叫见惑。你见着，被见着的这个境界所迷惑了。什么叫「思惑」呢？思惑就是迷理起分别。你对于这个理，道理不明白了，生出一种分别心；你这个分别心一生出来，越分别就越远，越远你就越分别。这所谓误入歧途：你走到这个岔路的里边去了。所以，这叫思惑。

证得这个寂灭之乐，就把见惑和思惑都断了，可是这个无明还没有断，因为这个时候无明仅仅可以降伏，还没有断。不单在罗汉的境界上没有断这个无明，就是等觉的菩萨也还有最后一分的生相无明没有破，所以证得寂灭这种的果位时，无明还有，不过它不现出来。

阿罗汉分段生死已了，变易生死还存在。什么又叫「变易生死」呢？这「变易」就是我们人所生的这种念，后念跟着前念，后后念又跟着后念，念念不停、念念迁流，这就叫变易生死。一念生，这就是一个生；一念灭，就是一个死。因为他这种境界还没有到真正的定上，若到那个定上，就连念虑也没有了。所以得到初禅的境界，你这个脉会停止；到二禅的境界，你这个气会停止；到三禅的境界，你这个念虑会停止；到四禅的境界就无念了。可是这四禅的境界并不是证果，不过是修道的一个过程而已，这四种禅定并不是什么太高的境界，一般修道的人多数可以得到这种的境界。

是道应修悟法空。
道是应该修的，灭是应该证的。谈到「道」的问题，我们首先把这个「道」字解释一下。道这个字用一个「走」字，这个走字就是行的意思，言其这个道就是要修行；不修行，这道也没有什么用。你必须要依着这个道去修行，所谓「道是行的，不行何用道？」道就是要去修行，你不修行，道是道，你是你，没能合而为一。你若依法去修行，这个道也就是你，你也就是道，道和你根本就分不开。

德行也是这样，「德是做的，不做哪有德？」不是说，我一天到晚口头上说做德、做德、做德，实际上什么德你也不做；不单不做德而且还造孽，口头上造德，身上就造孽，这根本就没有德的，所谓「挂羊头卖狗肉」，挂着个羊头，不卖羊肉卖狗肉。你说做德就必须要做德，所以说「德是做的，不做哪有德？」你想修道，就要去行去，要依照方法去行去。

你想修道吗？就要去行去，要依照这个方法去行去。那么这个「道」字，走字又加上一个首字。这「首」者头也，首就是头，是说修行这件事，是世界上第一件最重要的事情、最要紧的事

情。你想要了生死吗？那就要修道；你若不想了生死，那就不要修道。这个了生死并不是怕生死。这个人活着的时候，觉得很欢喜，死的时候，哦！非常的恐怖，这叫怕生死。了生死是想要没有生死，并不是怕这个生死。你想要了生死，第一件事情就要修道，所以「道」用一个首字，你若不修道就不能了生死。

「首」字我们再把它分开来，这「首」字上边两点，底下加一横，这个我们把它先放到一边去不讲它，单讲底下这个字。这是个自己的「自」，是说修道要你自己修，不是叫人家去修，不是光叫别人：「你要修道啊！你要了生死啊！你要做德啊！」不是这样子的，要你自己修。这个道，头一件重要的事情就是要你自己去做，所以用一个「自」字。自己做，做什么呢？这「自」上面这有一横，就找这个「一」。

这个「一」，「一」又有什么用呢？世界所有的一切一切，都是从这个「一」字生出来的。什么是开始？这一就是个开始，有一个然后就有两个，有两个就有三个，有三个就有四个，有四个就有五个，乃至无量百千万万万万那么多，都是从这个「一」字生出来的，所以这个「一」字就是无量。

无量是从「一」字生出来，无量也就是这个一。若没有一就没有无量，没有无量也就没有一。我讲这个道理呀，我相信任何人都没有法子反对的，为什么呢？因为我识数，哈！我懂这个数学。数学就是从一开始的，一为无量，无量为一。我们现在也不要一，也不要无量；也没有一，也没有无量；也没有无量，也没有一。那么变成一个什么呢？变成什么也没有，就是个「○」，变成一个「○」字。这个「○」字，就是一个圆圈圈，在英文就是那个「○」字。这个「○」字包罗万有，真空也在这个「○」字里头，妙有也在这个「○」字里头，这个「○」字从什么地方来的？它就是「一」字的变相。这「一」你把它这么一圈成圆圈，就变成「○」；你把它一打开就变成「一」了。

这个「○」字就是「一」字的本体，它不单是「一」字的本体，也是天地间一切一切的本体，也就是那个大光明藏，也就是那个如来藏性，也就是那个佛性。这个佛性就是这么一个「○」字，中文叫做零，英文叫做「○」字。

这一个「○」，就是代表如来藏性，也就是代表世界上所有一切生生化化，真空妙有、妙有真空。这个「○」字，它没有一个始，也没有一个终；你若把这个「○」字给打破，给割断了，它就变成「一」字了。这个「一」字是什么？就是无明。有了这个「一」就有了无明了，没有这个「一」的时候，这个圆圈还没有打破的时候，那就是一个如来藏性；打破这个圆圈，就变成无明了，这「一」字就是无明的开始。所以方才我不说「一为无量、无量为一」？这一点的烦恼就生出无量的烦恼；无量的烦恼也就因为这一点的烦恼，才生出来这无量的烦恼。为什么你做了这么多的胡涂事？就因为这一点的无明；这么多的胡涂事、这么多的业、这么多的烦恼，都是从这个「一」上生出来的。所以你若想修道，就要把这个「一」字返本还源，叫它变成一个「○」字。变成「○」以后，你就可以返回如来藏性上，返回真空妙有上。

「首」字上面这两个点，代表一阴一阳。《易经》上说：「一阴一阳之谓道，偏阴偏阳之谓疾。」一阴一阳是个道，若是纯阴就变鬼，纯阳就变神，这叫「偏阴偏阳之谓疾」。这两点也是从这个「一」字又分开的，由这个无明就生出见惑和思惑了，这这两点也就是一个见惑、一个思惑。方才讲这个断这个见惑和思惑？这两点就是见惑、思惑。那么，有了这个见惑、思惑，就生出无量、无边那么多的惑。这么多的烦恼，都由这个「一」字生出来的。

你若想返本还源，就是要把这个「一」字变成「○」字。怎么变法？并不困难，你只要天天肯用功修道，去参禅打坐，就可以返本还源，变回这一个「○」字，得到你的本性大光明藏。有人说：「这种的境界，我不相信！」所以你才黑暗。因为你不相信这个法门，所以无明烦恼一天到晚也离不开你；无明烦恼离不开你，你那儿就变成一个黑气筒，禅宗讲黑气筒。这一个竹筒子里边尽是一股黑气。你若相信这个法门，就可以恢复你本有的智慧，返本还源，得到大光明藏，也就得到大圆镜智、平等性智、妙观察智、成所作智。

你看！就这一个「道」字的意思，我现在只讲了一点点，连万分万分万分之中的一分都还不到，若是详细地讲，恐怕再久的时间也讲不完。为什么呢？因为它太妙了。因为它妙，所以讲也讲不完。智者大师讲「妙」字讲了九旬，九十天，那么讲这个「道」字，若往清楚了讲，不但九十天，就九十年恐怕都讲不完。你看！我这一生的生命恐怕也没这么长，所以只可以讲一点点。

这一个「道」字，再把它讲一点点。「道」字上边这两点，方才说是一阴一阳，一阴一阳就是个「人」字；也就是说，这个道不是在天上，也不是在地狱，也不是在畜生里边，也不是在恶

鬼里边，是在人这个地方呢！。每一个人都可以修这个道，每一个人都可以成这个道，每一个人本来就有这个道，不是从外边得来的。你修成这个道就是成佛道，你现在没修成这个道，这个道是不是丢了呢？没有丢。每一个人都具足这个道。所以，这两点若是往天上讲，就可以说是日月，一个点是日、一个点是月；往人身上讲，就是两个眼目。

那么究竟这个道，要用你的智慧眼来修这个道，要有智慧。愚痴的人是不能修这个道的，必须要有智慧；有智慧，你修这个道，把这个「一」字令它返本还源，变成这一个「零」字。这一个「○」字就是如来藏性，就是大光明藏，就是你我共同具足的那个佛性。你能恢复这个佛性，你就即生成佛，不要再等三祇修福慧、百劫种相好，不要等那么长的时间，即刻你就可以成佛。你为什么没成呢？就因为你不知道这个道，你没有修这个道，也没有人教你这个道，所以你到现在还是生了又死、死了又生，生了死、死了生；在六道轮回里头转来转去，也跑到这个「○」里头去了。跑到哪一个「○」字去呢？跑到六道轮回这个「○」字里头去了。在六道轮回转来转去，忽然而天，忽然而地；忽然而恶鬼，忽然而畜生；忽然而天堂，忽然而地狱；忽然而阿修罗，忽然又做人了，在这个里头轮来轮去，跳不出去这个轮回。你跳出去这个轮回，你打破那个「一」字，返本还源，再回到如来大光明藏，那就是你本地风光、本有的家乡，你自己本有的家乡就在那个地方。

三转四谛法轮运。
「三转四谛」，前面已经讲过，就是三转四谛法轮。「法轮运」，就是来回转来转去，转四谛法门。

七觉八正意念勤。
「七觉」就是七觉支，也就是七菩提分；「八正」，就是八正道分。再加上五根、五力、四如意足、四念处、四正勤，合起来叫三十七助道品。

七菩提分就是择法觉分、精进觉分、喜觉分、除觉分、舍觉分、念觉分、定觉分。修行就要依照这七种的方法去修。

一、择法觉分。怎么叫「择法觉分」？「择」就是选择；「法」就是方法；「觉」就是明白，也就是觉悟。对于修行的方法，你应该要有正确的选择，要有择法眼。有了择法眼，你就知道什么是是法、非法、善法、恶法、黑法、白法，有一种选择的力量。你不能以是为非、以黑为白、以善为恶，你若是这样子，就是没有择法觉分，你选择法就选择错误了。

二、精进觉分。你选择了法之后，必须要依法修行去；依法修行，就要精进，所以要有「精进觉分」。你精进，要有正精进，不要有邪精进。正精进，就是无论你是坐禅，或者持咒，或者学教，或者持戒律，或者修忍辱，都要有一种精进来帮着你，不懈怠。你若没有精进，今天坐禅，明天又不坐了；今天持戒，明天又不持了；今天修忍辱，明天又不修了；这就没有精进觉分。有精进觉分，就是昼夜六时恒精进，昼三时、夜三时，常常都是精进不休息的。

三、喜觉分。你有精进了，然后就会有一种禅悦。这个禅悦就是「喜觉分」。你譬如坐禅坐得有一点工夫了，就觉得非常快乐、非常自在、非常舒服，比吃鸦片烟还舒服，甚至比任何事情都觉得快乐，这就叫「喜觉分」。也就是，在这个坐禅得到轻安的境界，是非常快乐的，但是这种境界，有的时候是正确的，有的时候也容易走火入魔。怎么会走火入魔呢？这时候，你若生出一种执着心，生出一种追忆的心，追忆：「我头先那个境界是什么样子的？」总想这个是不错的，就执着了，这时候就容易走火入魔。怎么叫「走火」？走火，就是你一执着，那个魔王就入窍了，就有一种境界现前；。你若没有执着，魔王他就没有办法。

四、除觉分。那么境界现前怎么办呢？这时候你就要用这个「除觉分」。「除」就是审查，审查诸恶觉观，就是不对的要把它除去，对的当然要保存。不对的就是有所执着，要把执着除去。

五、舍觉分。你除了执着，这个时候又有一种「舍觉分」。舍，就是叫你舍去妄想、执着，你如果不舍去妄想、执着，也就不能得到这个三昧了，不能得到这七菩提分。

六、念觉分。舍去这个妄想执着以后，要保存一种念念精进的念，不要忘了精进，总要念兹在兹的，念念不忘地修精进，这就是「念觉分」。

七、定觉分。修精进，然后就得到一种定，也就是「定觉分」。这是七菩提分，又叫七觉分。

八正道：第一个是正见。这个「见」是意见的见，还没有发诸于外，只是在你的意念里边有这么一个见解，这个见就是见解。你的见解要正确，要正当，如果不正当就容易走入邪途，见解正当就走到正当的途径上。怎么叫正见？譬如佛法是正当的，我应该去学去，这是正见。什么叫邪见？譬如去学习赌钱、学习游手好闲、学习懒惰、学习害人，这都叫邪见，所以正见是很要紧的。

第二是正思惟。「见」是意见刚发现，有了见了，然后就要有正思惟。有了见解，然后就要想一想，这是对呢？是不对？譬如：「我想学佛法是人生最正确的一件事，没有错。」这是正思惟。邪思惟呢？「我想学佛法这件事情，恐怕没有什么用处。现在都科学时代，这佛法讲来讲去的，都是教人做好事、做好人，现在哪一个人是好人呢？没有什么人做好人的，都是做坏人。他做的事情也不好，然而他又有钱用、又有酒喝，什么他都有了。」这一想学佛法没有那么好，于是乎就跟着走上邪路去了。若有正思惟就不会这样了。

第三是正语。有正思惟然后才能说「正语」。正语就是所说的话都是正确的，不会引人入邪途，入那不正当途。说出的话都很正确，也不讲一些好像醉话似的，或者好像那个疯癫的话似的，就讲很正确的这种语言，令一切的人听见，都很欢喜听，很愿意依照着去做去。

第四是正业。「业」是指身口意三业所造出来的业力，所以我们要有正确的行为，不但要正语，而且身和意也要清净。身口意三业都清净，业也就正了。

第五是正命。正命是指正当的活命职业。正当的职业就是一般正常人都适合的职业，不是那一些个犯法的职业。你有了正当的职业，生命也就正了。

第六是正精进。你做正当的事才应该精进，做不正当的事就不应该精进。

第七是正念。第八是正定。这是八正道。

四如意足就是：欲如意足、精进如意足、念如意足、思惟如意足。

四念处就是：念身、受、心、法这四处：观身不净、观受是苦、观心无常、观法无我。

四正勤就是：还没有生的善根令它生，已生的善根令它增长，这是从善的方面来讲；从恶的方面来讲，还没有生的恶要令它不生，已经生出来的恶念令断，要令它断了。

五根就是；信、进、念、定、慧之根，也就是信根、进根、念根、定根、慧根。这五种的根生出来了，就会产生五种的力量，信有个信力，进就有个进力，念有个念力，定有个定力，慧有个慧力，这就叫五力。五根、五力合起来是十个；四念处、四正勤、四如意这是十二个；再加七菩提分、八正道分这十五个；共成三十七道品。

一旦贯通成圣果。
你修三十七道品，有一天就会豁然贯通，忽然间你就明白了，明白就证得圣果了。

偏真有余乃化城。
你可不要住到偏真有余的涅盘上，因为偏真有余涅盘是化城，是变化出来的，不是真正的城。偏真有余的涅盘不是究竟的涅盘，所以你还要往前去修行。